

# PROGRAMME DES ACTIVITES DE L'ESPACE RESSOURCES CANCERS DE LA PLATEFORME SANTE DOUAISSIS

## JUIN 2019

### ATELIERS GRATUITS SUR INSCRIPTION



Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
3 11h00-12h00 Activité Physique Adaptée « Renforcement musculaire en duo » avec Cassandra	4 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Cardio Renforcement » avec Cassandra	5 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Circuit training » avec Cassandra  14h00-15h00 Sophrologie « Initiation méditation » avec Katia	6 10h00-12h00 Atelier « Beauté des mains » avec Peggy	7  14h00-15h00 Marche « Parcours urbain le long de la Scarpe » avec Cassandra
10  16h00-17h00 QI-GONG avec Katia	11 10h00-11h00 YOGA avec Cassandra  14h00-16h00 Atelier « Auto-massage et relaxation » avec Peggy	12	13 10h00-12h00 Atelier « Maquillage de jour » avec Peggy	14 10h00-11h00 Sophrologie « Gestion des émotions » avec Katia
17 10h00-12h00 Groupe de Parole « Mes proches » avec Mélanie  16h30-17h30 Sophrologie « Gestion du stress » avec Katia	18  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Jeux de balles et d'adresse » avec Cassandra	19 11h00-12h00 QI-GONG avec Katia  14h00-17h00 Atelier Pâtisserie « Gourmandes et légères » avec Savinie	20 10h00-12h00 Atelier « Soins du visage » avec Peggy	21 10h00-11h00 Marche « Parcours santé Tour des dames » (RDV ERC 10h00) avec Cassandra
24  14h00-15h00 Sophrologie « Visualisation positive » avec Katia	25 10h00-11h00 Activité Physique Adaptée « Danse Latine » avec Cassandra  14h00-16h00 Atelier « Soins des pieds » avec Peggy	26 9h30-12h30 Atelier Cuisine « Découverte de la cuisine Asiatique » avec Savinie	27  14h00-16h00 Atelier « Conseil en image (morphologie, accessoires...) » avec Peggy	28  14h00-15h00 Activité Physique Adaptée « Stretching et étirements » avec Cassandra

#### INSCRIPTIONS GRATUITES

Alison SAVARY

erc@santedouaisis.fr/ secretariat@santedouaisis.fr  
299, rue Saint Sulpice Bat. Arsenal-2ème étage  
59500 DOUAI 03.27.97.97

\* Ateliers du Matin

\* Ateliers de l'Après-midi